

Nyob Yam Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo
los ntawm Kev Tswj Koj Qhov Ntshav Dhia
Ua Kom Muaj Ib Lub Plawv Zoo



Kab mob hauv lub plawv, feem ntau hu ua ntshav siab, mas yog qhov uas tua tau cov txiv neej thiab poj niam hauv lub teb chaws no zus ib. Qhov nshav siab yuav ua tau rau kom koj muaj hmoo tau kab mob hauv lub plawv thiab mob stroke. Ntshav siab tsis ua kom muaj tsos mob; tej zaum koj yuav muaj ntshav siab thiab zoo nkaus li tsis muaj mob dab tsi.

Dab Tsi Ua Rau Kom Muaj Ntshav Siab?

- Kev haus luam yeeb
- Haus dej haus cawv
- Tsis ua hauj lwm ub no
- Noj cov khoom uas muaj roj ntau
- Muaj ceeb thawj dhau heev lawm
- Noj cov khoom uas tsis muaj calcium ntau
- Kev nyuab siab

Cov Tswv Yim Los Tiv Thaiiv Tej Yam Nyuaj Txog Ntshav Siab

- Ua kom ib ce muaj zog tsis tu ncua
- Ua kom tau thiab tuav ceeb thawj qhov uas zoo
- Txhob haus dej cawv
- Txiaiv luam yeeb
- Mus ntsib koj tus kws kho mob kom tsis tu ncua
- Nquag ntsuas koj qhov ntshav dhia kom heev

Txo Koj Qhov Ntshav Dhia Yam uas Noj Cov Khoom Noj Uas Zoo

- Txiv hmab txiv ntoo, ntses, thiab cov khoom noj uas yog grains
- Cov khoom uas siv nyuj mis ua
- Cov tshuaj ntsuab thiab qij tshiab
- Cov khoom rau kom qab uas tsis muaj ntsev
- Cov zaub ntsuab ua nplooj
- Cov khoom noj uas muaj calcium ntau, xws li mis, yogurt, thiab cov zaub ntsuab ua nplooj